INSCRIPTIONS– MODE D'EMPLOI

1. Rencontrer le professeur responsable de l'atelier qui vous intéresse
2. Faire valider par le professeur l'entrée dans le cours souhaité au dos de la fiche d'inscription (téléchargeable sur www.cmdt-ravel.fr ou disponible au bureau de la scolarité à Bayonne)
3. Déposer le dossier complet dans la boite aux lettres située à l'extérieur du bâtiment

La fréquentation des cours n'est possible qu'après avoir acquitté les droits d'inscription.

Tarif Syndicat Mixte : pour 1 atelier 176 € - tarif par atelier supplémentaire 112 €

Tarif extérieur : pour 1 atelier 200 € - tarif par atelier supplémentaire 136 €

Des exonérations peuvent être accordées en fonction du quotient familial délivré par la CAF ou la MSA.

Conservatoire Maurice Ravel
Côte Basque

CONSERVATOIRE MAURICE RAVEL

29, cours du Comte de Cabarrus

64100 BAYONNE

Tel : 05 59 31 21 70

Inscriptions : www.cmdt-ravel.fr

NOUVEAU AU CONSERVATOIRE

Laurence Lanté

Formée au Conservatoire de Toulouse puis à EPSEDANSE à Montpellier avec Rudy Bryans, elle intègre le Ballet de l'Opéra de Nice puis part en Allemagne au sein de compagnies internationales auprès de plusieurs chorégraphes comme Dietmar Seyffert et Mario Schröder. Titulaire du Certificat d'Aptitude, elle est actuellement professeur de danse classique au Conservatoire Maurice Ravel depuis 2005 et certifiée en 2015 de la Méthode The Original Pilates®.

METHODE PILATES ®

Joseph Hubertus Pilates, né le 9 décembre 1880 à Mönchengladbach (Allemagne) et mort le 9 octobre 1967 à New York est l'inventeur de la méthode du même nom, le Pilates.

Sportif accompli, il installe au-dessus des lits d'un hôpital des ressorts pour permettre aux malades de se rééduquer en restant allongés. Émigré à New York en 1923, il ouvre son studio afin d'entraîner et de rééduquer des danseurs professionnels. Il invente des exercices et conçoit des appareils dans le but de rectifier les mauvaises postures et de développer le corps en harmonie, ce qui devint connu sous le nom de la méthode Pilates.

Les sportifs de haut niveau et nombre de compagnies de danse à travers le monde, l'intègrent dans leur entraînement pour améliorer leurs performances tout en prévenant les blessures musculaires.

Joseph Pilates dit une fois *"je suis en avance de 50 ans sur mon temps"*. Aujourd'hui, l'histoire semble lui donner raison.

LES SIX PRINCIPES FONDAMENTAUX DU PILATES

- ✓ Le centre
- ✓ La fluidité
- ✓ La précision
- ✓ Le contrôle
- ✓ La concentration
- ✓ La respiration

Les bienfaits de la méthode Pilates

- ELIMINE LE MAL DE DOS, DÉVELOPPE UNE MEILLEURE POSTURE ET UN CORPS HARMONIEUX
- ACCROÎT FORCE ET RÉSISTANCE MUSCULAIRE, RENFORCE LA MUSCULATURE PROFONDE
- AMÉLIORE L'ÉQUILIBRE ET LA COORDINATION
- PEUT COMPLÉTER UN PROGRAMME DE RÉÉDUCATION, ET PRÉVENIR LES BLESSURES
- DÉTEND ET ÉLIMINE LE STRESS

Le cours de Pilates a lieu le mardi de 12h15 à 13h15 au Conservatoire, site de Bayonne. Il s'adresse aux adultes élèves musiciens danseurs ou acteurs, femmes et hommes, sportifs ou sédentaires, débutants ou entrainés et aux amateurs de la méthode Pilates.

Le Niveau

Les 3 NIVEAUX d'apprentissage de la méthode Pilates (Débutant, Intermédiaire, Avancé) se déclinent permettant ainsi une évolution progressive et adaptée à tous **quel que soit son âge ou son niveau d'entraînement physique**. Selon le groupe constitué, le professeur évalue le niveau de chacun, enjeux et objectifs qui détermineront les exercices des cours.